

くれっこ元気カレー

(材料は中学年1人分)



材 料 (g)

| | |
|-----------|-----|
| ごはん | 180 |
| 牛肉 | 25 |
| 塩 | 0.3 |
| こしょう | 少々 |
| にんにく | 0.2 |
| しょうが | 0.6 |
| 食油 | 1 |
| じゃがいも | 50 |
| にんじん | 20 |
| たまねぎ | 40 |
| 小麦粉 | 7 |
| バター | 2 |
| 食油 | 2 |
| カレー粉 | 0.6 |
| ターメリック | 少々 |
| トマトケチャップ | 5 |
| しょうゆ | 1 |
| ウスターソース | 2 |
| 中濃ソース | 2 |
| コンソメスープの素 | 1 |
| 水 | 80 |
| 赤ワイン | 1 |
| 塩 | 0.5 |
| こしょう | 少々 |
| 牛乳 | 2 |
| りんご | 5 |
| グリーンピース | 5 |

作り方

- ① にんにく、しょうが・・・みじん切り
たまねぎ・・・くし型に切る
にんじん・・・いちょう切り
じゃがいも・・・一口大に切る
りんご・・・すりおろす
- ② カレールウを作る。
鍋にバターと食油をとかし、小麦粉を加えて色づくまで炒める。この中にカレー粉、ターメリック、トマトケチャップ、しょうゆ、ウスターソース中濃ソースを加えて炒める。
- ③ 食油でにんにく、しょうがを炒め、牛肉を炒めて塩こしょうをする。
- ④ さらにたまねぎを炒め、しんなりしたら、にんじん、じゃがいもを加えて炒め、水とコンソメスープの素、すりおろしたりんごを加えてを加えて煮る。
- ⑤ 材料が煮えたら、②で作ったカレールウを加えてしっかり混ぜながら煮る。
- ⑥ 赤ワイン、牛乳、塩、こしょうで味付けをし、さらに煮込む。グリーンピースを加えてできあがり。
- ⑦ ごはんの上にかけてできあがり。

★給食では、市販のルウを使わない手作りルウのカレーです。「くれっこ元気カレー」という名前は呉市の子供達から募集してつけました。

